

لتهدئة الطفل مفرط الحركة يجب تعليمه تقنيات الاسترخاء عن طريق تعليمه  
تقنية التنفس العميق من الأنف أثناء الشهيق وإخراج الهواء من الفم أثناء  
الرفير و لمدة ٢٠-٣٠ ثانية كل مرة و تكرار العملية كل ٤ ساعات في اليوم ...

## صندوق المفاجئات

حيث يتم وضع مجموعة من أغراض الطفل التي يحبها كالألعاب و القصص و الألوان بصندوق كبير في زاوية الغرفة و تجلس الأم مع الطفل في الزاوية الأخرى وتسمى زاوية الهدوء يوضع بها كرسي وطاولة صغيرة وترسل الطفل الى الصندوق لجلب شيء واحد فقط و العودة الى زاوية الهدوء و تجلس معه للعب أو قراءة القصة حسب ما جلبه و عندما تنتهي نطلب منه أن يذهب مرة

ثانية وهكذا ...

د. معاوية العليوي



عمل حمام دافيء يومياً للطفل ثم إجراء مساج له  
يساعد على الهدوء و الإسترخاء ...

جعل الطفل يساعد الأم أو العائلة بنشاط  
منزلي على الأقل مرتين بالأسبوع كترتيب  
الغرف أو تنظيف المنزل ...

الرياضة و اليوغا

تساعد كثيرا على تفريغ طاقات الطفل حيث يتم إجراء  
تمارين رياضية للطفل بشكل يومي ...

## قاموس الصح و الخطا

حيث يتم جلب دفتر ملون و كتابة كل ما قام الطفل به من تصرف صحيح أو خاطيء و بنهاية اليوم نجلس مع الطفل ونشرح له ما قام به من تصرفات وتعريفه على تصرفاته الخاطئة ومكافئته على الصحيح منها ...

عدم استخدام ألفاظ تجرح مشاعر الطفل مثل :

يا مزعج، يا مشاكس، يا حيوان، لا أحبك، أخوك أفضل منك !

لأنها ستزيد الوضع سوءا ...

جعل جو المنزل هادئاً والتكلم مع الطفل بصوت هاديء  
و هامس دائماً لأن الصراخ والصوت العالي سيزيد من  
النشاط والحركة عنده ...



إشغال وقت الطفل المفرط بالحركة والنشاط بالألعاب والنشاطات الهادئة  
و الهادئة الى التخفيف من سرعته و نشاطه كالرسم و القراءة و اللعب  
بالطين و ألعاب الفك والتركيب و الأشكال ويتم إعطاء نشاط جديد كلما  
أنهى النشاط الذي بيده ...

عند عمل تصرف صحيح تتم مكافئة الطفل بهدية رمزية كلعبة  
أو قطعة حلوى مع حضان الطفل و التصفيق له ...

يجب وضع قواعد و أنظمة للطفل مفرط الحركة و إفهامه إياها بحيث أن  
التصرف الخاطيء له عقاب والتصرف الصحيح له مكافئة ليعرف وليتعلم  
ماذا سيؤدي كل عمل يقوم به ...

عند عمل تصرف خاطيء يتم معاقبة الطفل بطريقة TIME-OUT حيث  
يجلس الطفل على الكرسي في زاوية الغرفة ولمدة محددة ( ٣-٤ دقائق )  
وخلال هذه المدة لا يتم التحدث معه نهائيا وعند بكاؤه أو رفضه يتم عملية  
إعادته الى الكرسي وبعد إنتهاء مدة العقوبة تقوم الأم بشرح السبب وراء  
العقوبة للطفل و بصوت هادئ و تفهمه أين خطأه وتطلب منه أن لا يكرره  
مرة ثانية و يمكن وضعه في غرفة معينة بدل الجلوس في الكرسي كعقوبة

لتهدئة الطفل مفرط الحركة يجب تعليمه تقنيات الاسترخاء عن طريق تعليمه  
تقنية التنفس العميق من الأنف أثناء الشهيق وإخراج الهواء من الفم أثناء  
الرفير و لمدة ٢٠-٣٠ ثانية كل مرة و تكرار العملية كل ٤ ساعات في اليوم ...

يحتاج الطفل مفرط النشاط و الحركة الى الهدوء و الصبر من الأهل  
في التعامل معه لأن الموضوع يحتاج الى بعض الوقت فلا الصراخ و  
لا الشتائم ولا الضرب سيفيد في مثل هذه الحالات

الإكثار من الأطعمة التي تهدء الطفل و تقلل نشاطه مثل :  
( الخضار الطازجة، الزبادي و الأجبان قليل الدسم، المكسرات  
بأنواعها، بذور القرع و زهرة الشمس، الفواكه الطازجة أو المجمدة  
أو المجففة، الحبوب المدعمة، الأيس كريم، الشوكولاتة السوداء أو  
( الداكنة ) و من الممكن صرف شراب الأوميغا ٣ و الزنك ١ .

الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد النشاط مثل :  
( الشاي، القهوة، الشوكولاتة، البيبسي، الأغذية الحاوية على  
السكريات بكميات كبيرة، الأصباغ الصناعية، المواد الحافظة )



تعليم الطفل طريقة التفريغ عن طاقته ونشاطه بجعله  
يمشي على رؤوس أصابعه من أول الغرفة و باتجاه  
الجدار و عند الوصول الى الحائط نجعله يدفعه لمدة  
خمس ثواني ثم العودة إلينا من جديد و على رؤوس  
أصابعه أيضا ...

منع الطفل من مشاهدة التلفاز أكثر من ١-٢ ساعة يومياً  
مع حذف القنوات التي تعرض برامج المصارعة و العنف  
أو برامج الأطفال التي تعرض المشاهد القتالية والعنفية  
وتشجيعه على مشاهدة البرامج التعليمية و التثقيفية ..

## طريقة النقاط

حيث يتم منح الطفل ١٠ نقاط و إخباره إذا احتفظ بها الى آخر  
النهار سيتم مكافئته ويتم خصم نقطة عن كل تصرف خاطيء و  
منح نقطة عن التصرف الصحيح و إذا كانت نقاطه قليلة سيتم  
معاقبته ...

## طريقة العقد

حيث يقوم الأب بكتابة عقد مع الطفل على أن يقوم الطفل بعدم عمل مجموعة من الأمور الخاطئة و البدء مثلاً بخمس أمور و وضع الأم كشاهد و في حال نجاحه يتم مكافئته بشيء يحبه الطفل كهدية أو رحلة و عند عمل أي تصرف خاطيء تقوم الأم بتذكير الطفل بتصرفه و تذكيره بالعقد و الإتفاق الذي بينهم و عند نجاحه يتم عمل عقد ثاني كل أسبوع و زيادة الأمور الخاطئة ...